

# Programme Alimentaire Équilibré : 7 Jours

---

## Conseils pour réussir votre semaine

- Hydratation : Buvez au moins 1,5L d'eau par jour.
- Préparation : Préparez vos légumes à l'avance (batch cooking) pour gagner du temps.
- Équilibre : Privilégiez les cuissons vapeur, grillées ou au four.
- Flexibilité : Vous pouvez intervertir les déjeuners et dîners selon vos préférences.

## Planning Alimentaire Hebdomadaire

- Lundi : Petit-déjeuner (Flocons d'avoine, fruits), Déjeuner (Poulet grillé, quinoa, brocolis), Dîner (Soupe de légumes, une tranche de pain complet).
- Mardi : Petit-déjeuner (Yaourt grec, amandes), Déjeuner (Salade de lentilles, thon, tomates), Dîner (Filet de cabillaud, courgettes sautées).
- Mercredi : Petit-déjeuner (Pain complet, avocat), Déjeuner (Dinde, riz complet, haricots verts), Dîner (Omelette aux champignons, salade verte).
- Jeudi : Petit-déjeuner (Smoothie fruits rouges), Déjeuner (Wrap au poulet et crudités), Dîner (Soupe de potiron, fromage blanc).
- Vendredi : Petit-déjeuner (Flocons d'avoine, graines de chia), Déjeuner (Pavé de saumon, patate douce), Dîner (Salade composée, œuf dur, avocat).
- Samedi : Petit-déjeuner (Œufs brouillés, une tranche de pain), Déjeuner (Steak haché 5%, ratatouille), Dîner (Salade de quinoa, légumes croquants).
- Dimanche : Petit-déjeuner (Yaourt, fruits frais), Déjeuner (Poulet rôti, légumes de saison), Dîner (Bouillon de légumes, une petite portion de fromage).

## Liste de courses essentielle

- Légumes : Brocolis, courgettes, haricots verts, salade, tomates, champignons, potiron, oignons.
- Protéines : Blanc de poulet, dinde, filet de cabillaud, pavé de saumon, œufs, thon en conserve.
- Féculents : Flocons d'avoine, riz complet, quinoa, pain complet, patates douces.
- Produits laitiers et autres : Yaourt grec, fromage blanc, amandes, graines de chia, avocat, huile d'olive.